

BBL-Arbotraining



VTL versnelt de ontwikkeling van mensen en bedrijven in transport en logistiek

Programma

Ochtendprogramma

- Arbeidsomstandigheden
- Zitten en tillen
- Veiligheid en gedrag

Middagprogramma

- Veiligheid en interne transportmiddelen
- Laden en lossen



2

Doel Arbeidsomstandighedenwet

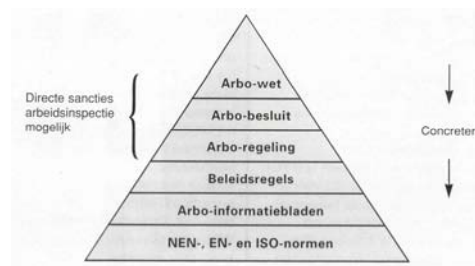
Het bevorderen van:

- de veiligheid
- de gezondheid en
- het welzijn op de werkplek



3

Wet- en regelgeving arbeidsomstandigheden



4

Bedrijfsvoorschriften



5

Arbeidsinspectie

- Waarschuwing en een eis
- Boete
- Stilleggen werkzaamheden
- Proces-verbaal



6

Wettelijke eisen besturen gemotoriseerd intern transportmiddel

- Tenminste 16 jaar (toezicht)
- Tenminste 18 jaar (zelfstandig)
- Lichamelijk en geestelijk geschikt
- Specifieke deskundigheid
- Toestemming van de bedrijfsleiding



7

Tillen

Een handeling waarbij een object met de hand(en) wordt beetgepakt en zonder mechanische hulpmiddelen verticaal wordt verplaatst, zonder dat de taakuitvoerder zich lopend verplaatst



8

Dragen

Een handeling waarbij een object met de hand(en) wordt vastgehouden en zonder mechanische hulpmiddelen in horizontale richting lopend wordt verplaatst.



9

Fysieke belasting door tillen en dragen

Samenspel van:

- Persoonsgebonden factoren
- Taakgebonden factoren
- Omgevingsgebonden factoren



10

Rugklachten

- Te zware belasting van de spieren
- Langdurig in dezelfde houding zitten of staan (statische belasting)
- Buigen en draaien, veelvuldige herhaling van bewegingen (dynamische belasting)
- Veelal is sprake van een gecombineerde belasting door houding en beweging



11

Gecombineerde belasting bij orderverzamelen



12

Voorkomen van rugklachten

- Buk en til niet onnodig, gebruik hulpmiddelen
- Ga recht voor de last staan; til nooit met gedraaide rug
- Hou de last zo dicht mogelijk bij je lichaam, voorkom dat je ver moet reiken
- Buig door je knieën, hou je rug zoveel mogelijk recht, til rustig
- Til niet te veel ineens, vraag je collega's om hulp bij zware en grote voorwerpen



13

Voorkomen van rugklachten

- Kijk uit waar je loopt, let op obstakels en gladde vloeren
- Gebruik je lichaamsgewicht bij duwen en trekken
- Breng afwisseling in je lichaamshouding
- Voorkom overgewicht en zorg voor een goede conditie
- Luister naar je lichaam, je weet zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben



14

Hulpmiddelen tillen en dragen



15

Parallelstandtechniek



16

Handvatting



17

Fout en goed tillen



18

Duwen en trekken

- Duwen en trekken met je hele lichaam, bijvoorbeeld het lopend trekken van een rolcontainer
- Duwen en trekken met alleen je armen, bijvoorbeeld het zittend of staand bedienen van hendels



19

Duwen en trekken



20

Gezond werken met rolcontainers

- Breng de rolcontainer rustig op gang
- Duwen is beter dan trekken
- Gebruik twee handen
- Zet bij aanzetten de wielen in de looprichting
- Zet rolcontainers goed in elkaar
- Neem voor een helling een aanloop
- Veeg de laad/losplaats schoon



21

Gezond werken met rolcontainers

- Trainen is noodzakelijk
- Gebruik bij zware rolcontainers zoveel mogelijk hulpmiddelen
- Draag goede veiligheidsschoenen met een stroeve zool
- Gebruik werkhandschoenen



22

Goed zitten is belangrijk Instellen stoel

- Stel de juiste zithoogte en –afstand in
- Zorg dat de zitting voldoende steun geeft
- Stel de rugleuning goed in
- Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand



23

In- en uitstappen cabine

- Stap rustig in en uit
- Trek jezelf niet op aan je armen, maar laat de benen het werk doen
- Trek jezelf niet op aan het stuur
- Gebruik de uitstapknop/handgreep bij de stoel
- Stap achterwaarts uit de cabine
- Spring nooit uit de cabine



24

Veiligheidssignalering op de werkplek

- Rood: voorkomen, tegengaan of onderbreken van schadeveroorzakende handelingen of situaties
- Geel: gevaar
- Groen: reddingstekens
- Blauw: informatie ter voorkoming van ongevallen (gebodstekens) en functionele informatie



25

Veiligheidssignalering: verbodstekens



26

Veiligheidssignalering: brandbestrijding



27

Veiligheidssignalering: gevaartekens



28

Veiligheidssignalering: reddingstekens



Veiligheidssignalering: gebodstekens



Veiligheidssignalering: teksten



Veiligheidsbewustwording/Awareness

- 85.000 bedrijfsongevallen per jaar
- 90 dodelijke slachtoffers
- Op eigen veiligheid letten
- De veiligheid van andere mensen waarborgen

Gevaren in en om het magazijn

- Vertillen
- Ergens afvallen
- Struikelen
- Bekneld raken
- Aangereden worden
- Valgevaar uit stelling
- Gevaarlijke stoffen
- Brand- of explosiegevaar
- Ergens tegen aanlopen



33

Persoonlijke beschermingsmiddelen



34

Waarschuingssticker gegaste container



35

Waarschuwingsteken gegaste container



36

Alcohol, medicijnen en drugs

- Het duurt 1,5 uur voordat één glas alcohol is afgebroken
- Lees de gele waarschuingssticker bij medicijnen
- Drugs vermindert je reactievermogen
- Drugsgebruik tijdens werk is reden van ontslag



37

Veiligheid en interne transportmiddelen

- Handpallettruck
- Motorpallettruck
- Stapelaar



38

Handpallettruck



39

Motorpallettruck



40

Gebruik handpallettruck

- Geen al te zwaar beladen pallets
- Korte afstanden
- Rustig op gang brengen
- Vanuit de benen werken en niet vanuit de rug
- Goede technische staat
- Schone laadvloer / werkvloer
- Veiligheidshandschoenen en veiligheidsschoenen



41

Weegsysteem op handpallettruck



42

Veiligheidsaanbevelingen gebruik motorpallettruck

- Werk alleen met een motorpallettruck als je hiervoor instructie hebt gekregen
- Werk alleen met een motorpallettruck die in goede technische staat is
- Hou je aan alle veiligheidsvoorschriften die er gelden
- Rij alleen op vloeroppervlakken met voldoende draagvermogen



43

Veiligheidsaanbevelingen gebruik motorpallettruck

- Rij extra voorzichtig in gevaarlijke zones
- Pas je rijnsnelheid aan de plaatselijke omstandigheden aan
- Hou alle delen van je lichaam binnen de contouren van de motorpallettruck
- Neem alleen lasten op die volgens de technische specificaties veilig behandeld kunnen worden



44

Veiligheidsaanbevelingen gebruik motorpallettruck

- Zorg altijd voor voldoende zicht
- Verplaats met de motorpallettruck alleen stabiele lasten
- Verplaats met de motorpallettruck geen personen
- Bij rijden op hellingen moet de last altijd naar boven wijzen
- Zet lasten alleen op daarvoor bestemde plaatsen



45

CE-markering



46

Veiligheidsaanbevelingen gebruik stapelaar

- Overschrijd nooit het gewicht dat de stapelaar mag heffen
- Maak gebruik van zij-stabilisatoren en/of stabilisatie wielen
- Gebruik een stapelaar in de breedspooruitvoering



47

Laadplan

- Vrachtauto evenwichtig beladen
- Verdeling gewicht en afmetingen
- Volgorde laadadressen



48

Indelen laadbak

- Instabiele lading zorgt voor onveilige situatie
- Gewicht gelijkmatig verdelen over voor- en achterzijde en linker- en rechterkant
- Houd rekening met de maximale aslast



49

Laden met laadklep of andere hulpmiddelen

- Gelijkvloers
- Met hoogteverschil
- Via de zijkant van de vrachtauto
- Via de bovenkant van de vrachtauto



50

Bedienen laadklep

- Drukknopkast
- Bediening met kabel, knelgevaar
- Op afstand bedienen
- Afzetten werkgebied met pylonen



51

Ladingdragers/Palletmateriaal

- Hout, metaal, kunststof, karton
- Metaal op metaal of kunststof op metaal geeft een kleine wrijving
Een pallet kan dan gemakkelijk van je steunarmen glijden



52

Stapeling



Koud gestapeld



In verband gestapeld



53

Geheel uitgevulde laadruimte



54

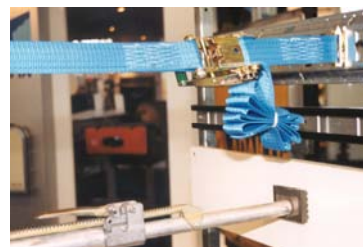
Wrijvingscoëfficiënt

Krachten die werken op de lading kunnen verminderd worden door antislipmatjes onder de pallets te plaatsen



55

Vastzetten lading



56

Vastzetten van goederen op een pallet



57

Behandelingsetiketten



58

Gevaren bij het laden

- Bekneld raken
- Van grote hoogte vallen
- Tegen de hydraulische laadklep lopen
- Schadelijke stoffen inademen
- Enkels zwikken
- Aangereden worden



59

Gevaren bij het laden



60

Bekneld raken bij aankoppelen



61

Vergrendeling aan laaddock



62

Van grote hoogte vallen



63

Markering hydraulische laadklep



64

Gevaren bij het lossen

- Bekneld raken
- Schadelijke stoffen inademen



65

Enkels zwikken



66